



Póngase al día con la salud oral

Cómo prevenir la caries dental

La caries dental es provocada por bacterias en la boca que usan el azúcar de los alimentos para producir ácido. El ácido elimina los minerales de la superficie externa de los dientes (esmalte). Con el tiempo, el ácido descompone la superficie del diente y crea una cavidad (agujero) en el diente.



Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral explica por qué es importante reducir los factores que pueden provocar la caries dental y aumentar los factores que protegen los dientes de las caries. El personal de Head Start puede compartir esta información con los padres.

Factores que causan caries dentales

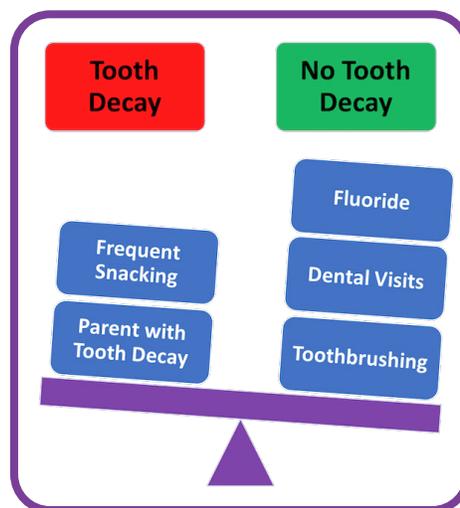
- **El padre/la madre tiene caries dentales sin tratar.** Los padres con caries dentales no tratadas tienen cantidades elevadas de bacterias que pueden causar caries. Y pueden transmitirle estas bacterias a su hijo a través de actividades en las que se intercambie saliva. Ejemplos de estas actividades son limpiar un chupete con la boca y dárselo a su hijo, y compartir tenedores o cucharas.
- **El niño con frecuencia consume meriendas o bebidas que contienen azúcar entre una comida y otra.** Cuando los niños meriendan con frecuencia alimentos que contienen azúcar natural o agregada a lo largo del día, sus dientes se bañan en ácido durante largos períodos de tiempo. Esto le da más tiempo al ácido para romper las superficies de los dientes y crear caries dentales que si el niño comiera comidas y meriendas programadas regularmente.
- **El niño se acuesta con un biberón con líquidos que contienen azúcar natural o añadida.** Cuando los niños se acuestan con un biberón o una taza para sorber que contenga leche materna, fórmula infantil o cualquier líquido con azúcar natural o añadida, sus dientes se bañan en ácido durante largos períodos de tiempo. El ácido tiene entonces más tiempo para romper las superficies de los dientes y crear caries dentales.
- **El niño tiene placa dental en los dientes.** La placa dental es una película en la superficie del diente que es una mezcla de saliva, alimentos y de las bacterias que causan caries dentales. Si la placa dental no se elimina cepillando con pasta dental con flúor dos veces al día, aumenta el riesgo de que el niño tenga caries.

- **El niño tiene una afección médica o una discapacidad.** Es posible que los niños con afecciones médicas como el asma estén tomando medicamentos que contengan azúcar o que resequen la boca. Puede ser que los niños con discapacidades tengan hábitos orales que desgasten o rompan los dientes o que coman alimentos blandos que creen más placa dental en los dientes o puede ser que un problema físico les impida lavarse bien los dientes.
- **El niño ha tenido caries dentales con anterioridad.** Una vez que los niños han tenido caries dental, aumenta su riesgo de tener más caries dentales. Esto es cierto incluso para los niños que se han hecho empastes.
- **El niño tiene signos tempranos de caries dental.** Las manchas blancas calcáreas a lo largo de la línea de las encías de los dientes superiores son el comienzo de la caries dental (imagen en inglés).

Factores que protegen los dientes de la caries dental

Además de reducir los factores que pueden causar caries dental, es importante aumentar los factores que protegen los dientes de las caries, entre las que se incluyen las siguientes:

- **El niño recibe flúor.** El flúor vuelve a poner en los dientes los minerales que el ácido ha eliminado. También evita que crezcan las bacterias que causan caries dental. Tres maneras principales en que los niños pueden recibir flúor para ayudar a proteger contra la caries dental son:
 - **Agua fluorada.** El flúor se añade a muchos suministros de agua de la comunidad. El flúor se puede consumir bebiendo agua del grifo y comiendo alimentos hechos con agua del grifo.
 - **Pasta de dientes con flúor.** Tan pronto como salga el primer diente, los padres deben cepillarle los dientes a su hijo con pasta de dientes con flúor dos veces al día.
 - **Tratamientos con flúor.** El personal de los consultorios médicos y dentales y las clínicas pueden aplicar un barniz de flúor en los dientes del niño tan pronto como le salga el primer diente y después cada varios meses.
- **El niño tiene una fuente regular de atención de salud oral.** A los niños que van al dentista de manera sistemática se les hace una revisión de forma regular en busca de signos tempranos de caries dental. También se le proporcionan servicios para proteger los dientes de la caries dental y reparar las primeras etapas de la caries dental.



Mantener los factores en equilibrio

La clave para prevenir la caries dental es mantener un equilibrio entre los factores que causan la caries dental y los factores que protegen contra la caries. La meta es **reducir** los factores que causan caries tanto como sea posible y **aumentar** los factores que previenen la caries dental tanto como sea posible.

Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety